
Bedienungs
-anleitung
VISION FITNESS
R2200HRT ,R2200
E3200HRT, UND E3200
Fitness Bikes

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Bikes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Bike ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Bike kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Bike überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Bike vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Bike sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis . . .

Alle Modelle

R2200HRT E3200HRT Konsole

R2200 E3200 Konsole

Allgemein

Konsole

Armstangen

Sitz Haltegriffe

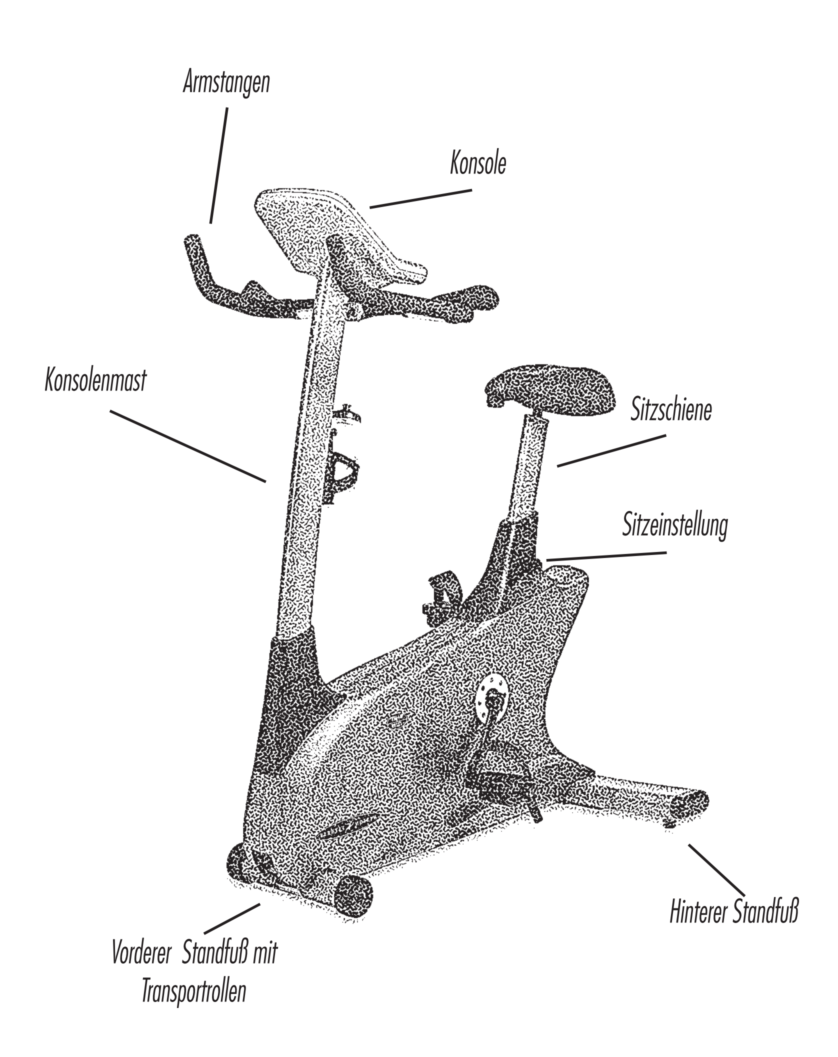
Konsolenmast

Sitzeinstellung

Hinterer Standfuß

Vorderer Standfuß mit Transportrollen




Armstangen
Konsole
Konsolenmast
Sitzschiene
Sitzeinstellung
Vorderer Standfuß mit
Transportrollen
Hinterer Standfuß

Sicherheitshinweise
Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Warnung! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Fitnessbikes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

Kinder

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Weitere Sicherheitshinweise zur Nutzung Ihres Vision Fitness Bikes

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trinken Sie ausreichend während des Trainings.

Reinigung

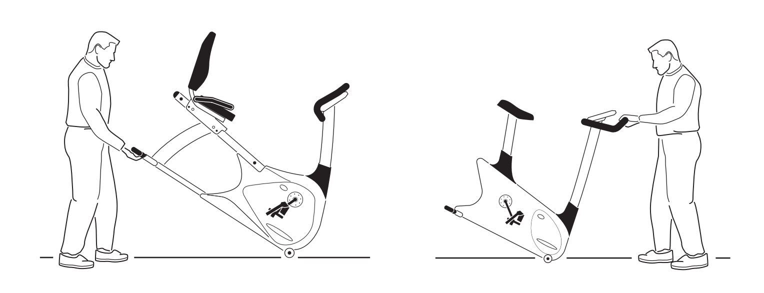
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Montage

Wir empfehlen Ihnen Ihr Vision Fitness Bike von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Transport

Ihr Vision Fitness Bike ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Semi-Recumbent Bike zu transportieren, heben Sie vorsichtig das hintere Ende an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen (siehe Abbildung).



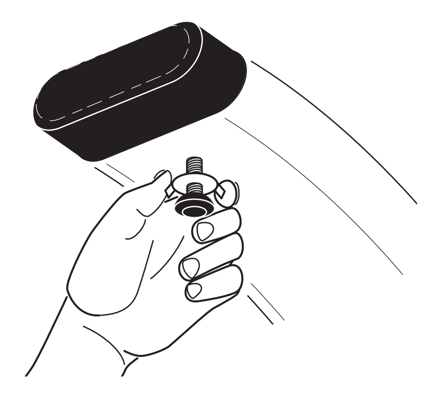
Achtung: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

Aufstellung in Ihrer Wohnung

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

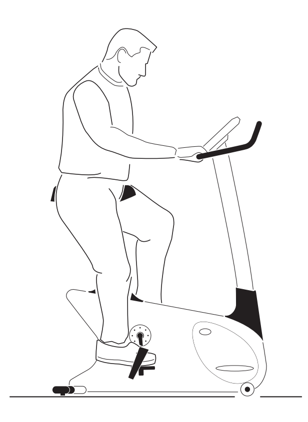
Sicherer Stand

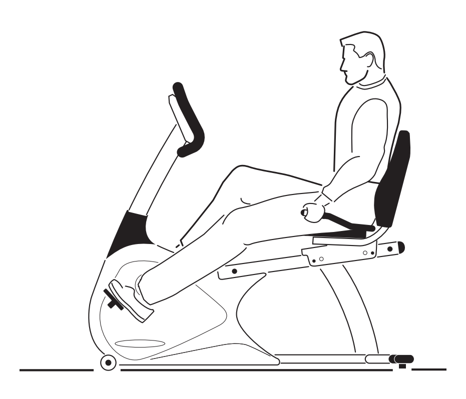
Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie eine der unter dem hinteren Standfuß angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Bike auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagerecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.



Sitz Position

Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist.





Sitz Einstellung

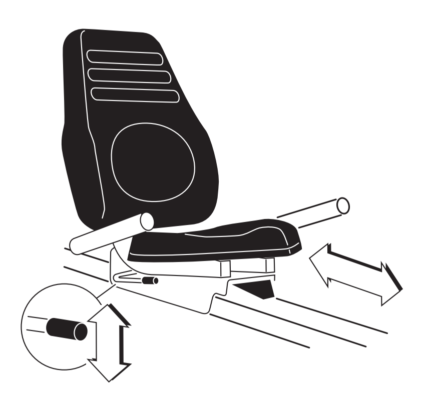
Einstellknopf durch Drehen lösen und anschließend gegen die Federkraft herausgezogen halten. Sitzhöhe einstellen, Knopf einrasten lassen und anschließend wieder fest drehen.



Sitz Einstellung

R2200HRT

Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, heben Sie den seitlichen Feststellhebel an und schieben den Sitz nach vorne oder nach hinten. Wenn Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben, lassen Sie den Feststellhebel los um dann diese Position zu fixieren.



Verstellmöglichkeit der Lendenwirbelstütze

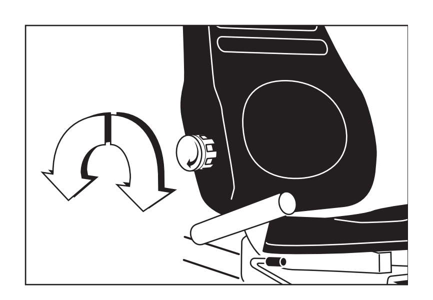
Eine der häufigsten Ursachen um das Training zu vernachlässigen ist oft eine unbequeme Sitzhaltung.

Der große Vorteil beim R2200HRT sind die verschiedenen Möglichkeiten der Sitzeinstellung, die eine angenehme Sitzhaltung und somit ein angenehmes Training ermöglichen.

Um die Lendenwirbelstütze einzustellen, drehen Sie einfach den seitlich am Sitz angebrachten Knopf für eine zunehmende Lendenwirbelunterstützung im Uhrzeigersinn und für eine abnehmende entgegen dem Uhrzeigersinn.

Sitz Position

Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist.



PEDALRIEMEN-EINSTELLEN

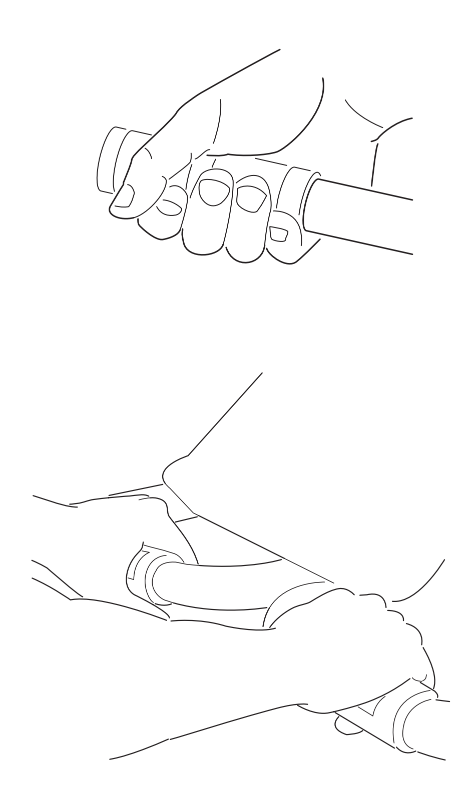
Die Pedale sind mit einem Riemen ausgestattet, um dem Fuß auf dem Pedal einen besseren Halt zu gewähren. Der Riemen lässt sich einfach an jeden Fuß anpassen.
Ziehen Sie den Riemen einfach am Riemenende stramm, dieser rastet durch die Klick-Funktion selbständig ein.
Zum Lösen des Riemens den Klickverschluß drücken.

Stromkabel

Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler.
Die Nutzung eines anderen Stromkabels kann zu Beschädigungen des Trainingsgerätes führen.

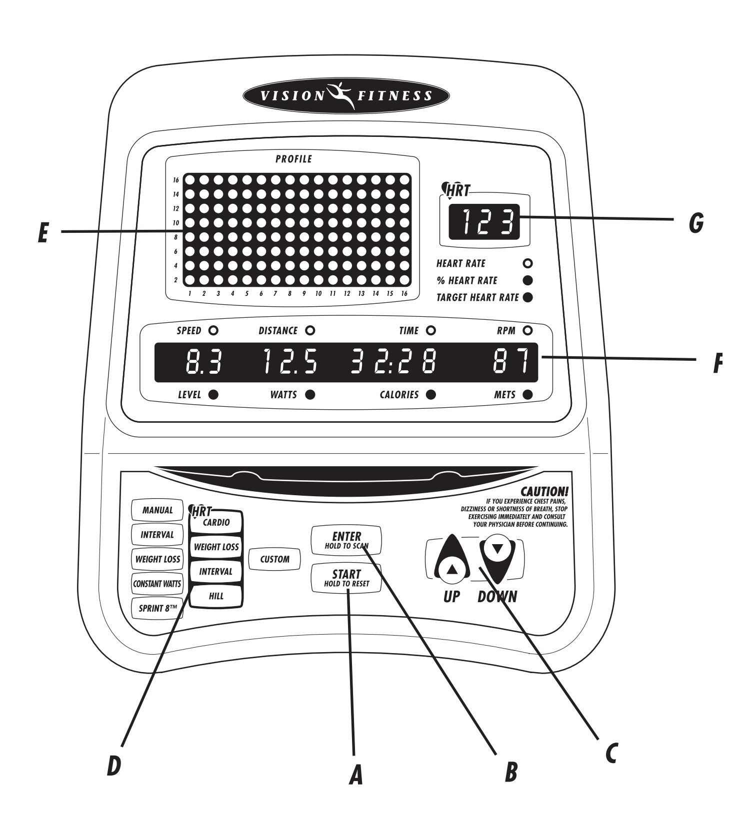
Handpulssensoren

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen am Sitz. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck.



Übersicht/ Aufteilung der Konsole

Der Trainingscomputer ermöglicht es dem Benutzer ein Programm auszuwählen, welches den gewünschten Anforderungen entspricht. Des Weiteren wird der Trainingsverlauf während des gesamten Trainings angezeigt und ständig aktualisiert.



Konsolenbeschreibung

A. Start/Gedrückt halten: Nullstellung

Drücken Sie die Start Taste um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen.
Bei diesem Programm können Sie keine Voreinstellungen vornehmen. Während des Trainings können Sie den Schwierigkeitsgrad/Level mit den Pfeil-Tasten anpassen.

Pause: Falls Sie während des Trainings eine Pause einlegen möchten, dann drücken Sie erneut die Start Taste. Die Pause darf max. 2 min andauern, da sonst die Trainingswerte zurück
gesetzt werden. Fahren Sie mit dem Training fort, indem Sie erneut die Start Taste drücken.
Reset/Nullstellung: Drücken Sie die Start Taste um die Trainingswerte auf Null zurück zu stellen.

B. Eingabe/ Gedrückt halten: Anzeigenwechsel

Drücken Sie Eingabe um von Ihnen eingegebene Informationen wie z.B. Alter oder Gewicht zu bestätigen.
Anzeigenwechsel: Drücken Sie die Eingabe Taste für ca. 3 Sekunden. Die Anzeige wechselt nun automatisch.

C. Level Pfeil Tasten

Mit den Pfeil Tasten können Sie im Einstellmodus die Werte einstellen. Während des Trainings können Sie den Widerstand und im Herzfrequenzprogramm den Puls anpassen.

D. Programm-Tasten

Diese Tasten ermöglichen eine Direktwahl eines Programms. Sie müssen nicht erst mit den Pfeiltasten das Menü durchlaufen, um ein Programm auszuwählen.
Nach Drücken der Programmdirektwahl können Sie sofort mit dem Eingeben der geforderten Werte beginnen.

Programmwechsel: Durch Drücken einer Direktwahltaste wechseln Sie sofort zwischen den Programmen hin und her.

E. Profilanzeige

In diesem Fenster wird mit Hilfe einer Punktmatrix der Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandsstufen jedes Segments angezeigt.

F. Anzeigefenster

Nach der Programmwahl werden hier die Werte eingeblendet, die Sie im Einstellungsmodus anpassen müssen. Während des Trainings werden folgende aktuelle Trainingswerte angezeigt:

Zeit: Fortlaufende oder ablaufende Trainingszeit
Geschwindigkeit: Geschwindigkeit in km/h
Entfernung: Zurückgelegte Strecke in km
Umdrehungen pro Minute
Watt: Maß der Belastung
Kalorien: Angabe der verbrannten Kalorien
Widerstand: Aktueller Widerstand ihres Trainings
Mets: Entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein Met entspricht einem VO_2 von 3,5ml/kg/minO_2, der allgemein als Normalwert in Ruhe angesehen wird.

Anders ausgedrückt: Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 Met oder 3,5ml/kg/minO_2. Demzufolge entsprechen 2 METs Ihres zweifachen Ruhewertes etc. Auch hier gibt es einen Normalwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte.
Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden MET Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

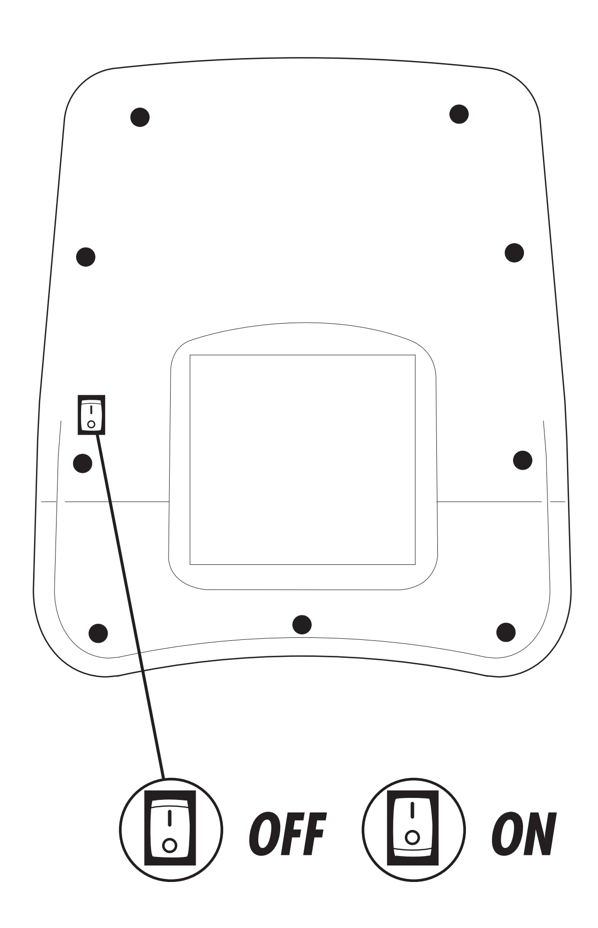
Tätigkeit	Durchschnittl. MET
Fahrrad fahren	7 METs
Aerobic	6-9 METs
Laufen 10 min/1,5km	10 METs
Schwimmen	4-8 METs

G. Puls-Anzeige

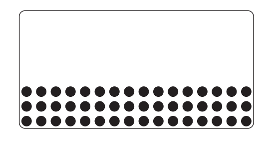
In diesem Fenster wird Ihnen der aktuelle Puls und die maximal und prozentual vorhergesagte Herzfrequenz angezeigt.
Bei der 200HRT Serie wird zusätzlich die Herzfrequenz-Zielzone angezeigt.

An (On) / Ausschalten (Off)

Schalten Sie Ihren Fitness Trainer bei Nichtgebrauch an der Konsolenrückseite aus.

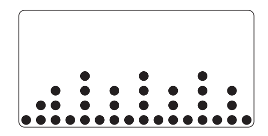


Programme 200HRT Serie



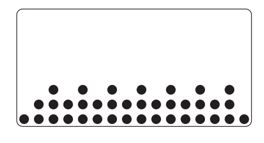
MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen.



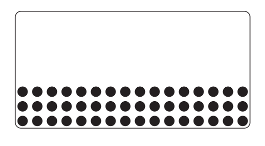
INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel
zwischen leichten und starken Widerständen.



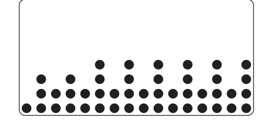
GEWICHTSREDUKTION

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken
und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



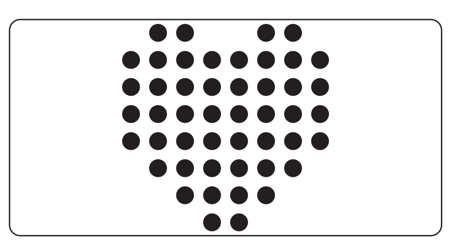
WATT

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl
zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht
sich der Widerstand dazu proportional. Bei einer höheren UPM Zahl verringert
sich der Widerstand proportional dazu.



SPRINT 8

Steigert ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastungen.



Herzfrequenz-Programme

Cardio

Beim Cardio-Programm trainieren Sie im oberen Bereich ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch.
Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Gewichtsreduzierung

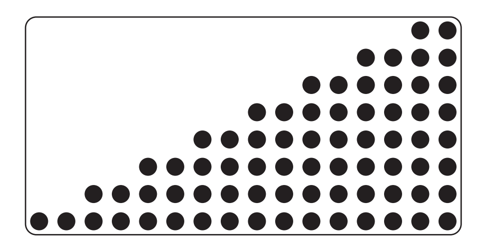
Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass sie bei 65% ihrer max. Herzfrequenz trainieren. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Intervall

Das Intervall Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch einen ständigen Wechsel zwischen 70% und 80% ihrer max. Herzfrequenz. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Hill

Das Hill Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch ansteigen der Herzfrequenz. Das Programm erhöht den Widerstand automatisch und steigert so ihren Trainingspuls von 60% über 70% bis hin zu 80% ihrer max. Herzfrequenz. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.



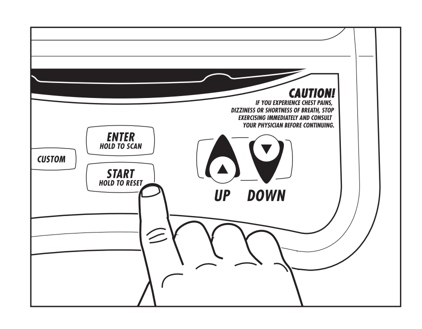
Benutzerprogramm

Dieses Programm ermöglicht ihnen ihr eigenes Trainingsprogramm zu erstellen. Wählen Sie für jedes Segment einen beliebigen Widerstand aus. Sie können ihr Trainings-Programm speichern und jederzeit verändern.

Programme

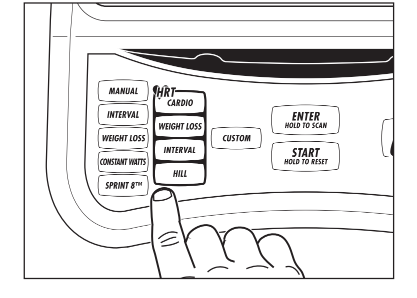
Schnellstart

Drücken Sie die Start-Taste um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Sie können während des Trainings den Widerstand anpassen.



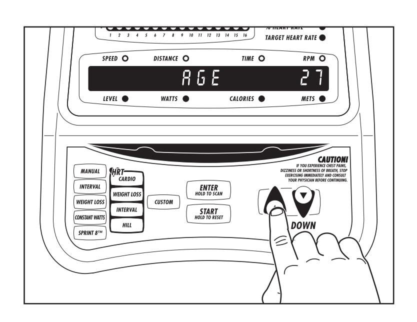
Programmauswahl

Jedes Programm hat eine Direktwahltaste. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit mit den Pfeiltasten das Menü zu durchlaufen und die jeweiligen Programmverläufe im Display anzeigen zu lassen.



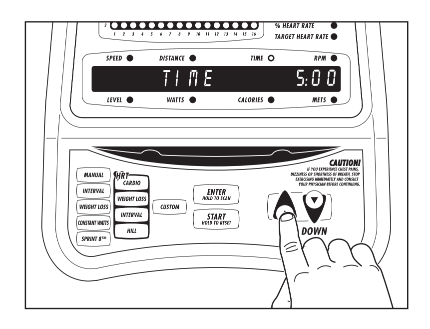
Altersangabe

Passen Sie mit den Pfeiltasten ihr Alter an. Dies ist wichtig für die Berechnung der Herzfrequenzzielzone und somit für alle Puls-Programme.



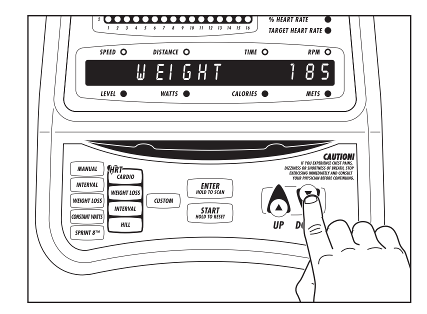
Zeiteingabe

Stellen Sie mit den Pfeil-Tasten ihre gewünschte Trainingszeit ein.



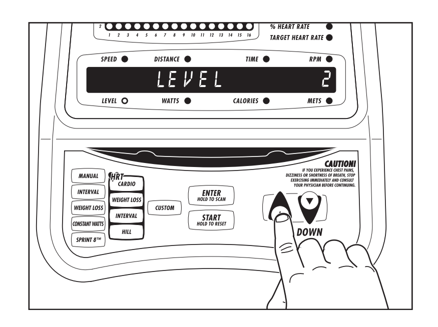
Gewichtswahl

Geben Sie nun mit den Pfeil - Tasten Ihr Gewicht ein.



Widerstandswahl

Mit den Pfeil-Tasten können Sie anschließend einen Widerstand von L1 bis L16 einstellen.



CONSTANT WATTS: Das Programm fordert Sie auf eine Wattzahl zwischen 40 - 250Watt bei Eingabeschritten von 5 Watt einzugeben. HRT CARDIO und HRT WEIGHT LOSS (Gewichtsreduzierung): Im Display erscheint ihre Herzfrequenz-Zielzone. Sie haben die Möglichkeit diesen Wert zu verändern, wenn Sie in einem anderen Bereich trainieren möchten.

Sprint 8 Programm

Sprint 8 ist ein Anaerobic - Intervall Programm. Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung). Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)
Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.

1. Aufwärmphase/Warm-Up

Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

2. Intervall Training

Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervall. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
Die Anzeige zeigt ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und...... Erholungsintervall wird eine Differenz von 30 - 50 .... Umdrehungen/Minute empfohlen.

3. Entspannungsphase/Cool Down

Die Cool Down Phase hilft Ihnen nach Abschluss der . Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist, wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

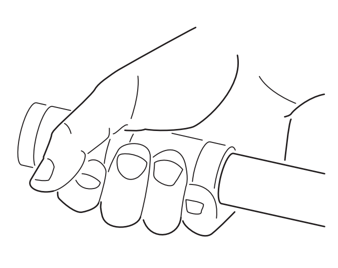
Herz-Frequenz-Training

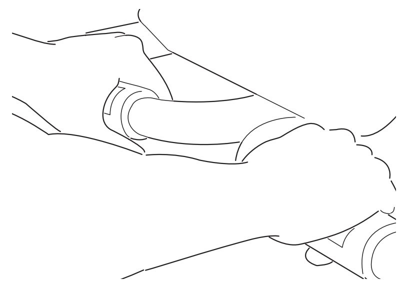
Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht immer in der Herzfrequenz-Zielzone zu trainieren. Die Herzfrequenz-Programme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenz- Zielzonen-Bereich.
Abhängig von ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Fat Burning (Fettverbrennung), Cardiovascular Endurance (Herz-Kreislauf-Ausdauer), Strength Building (Muskelaufbau).

Bei dem *Modell 200HRT werden 4 Programme angeboten. Gewichtsreduzierung, Cardio, Intervall und Hill. Diese Programme errechnen automatisch ihre Herzfrequenz-Zielzone(220 minus Alter). Es ist jedoch möglich diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu* erreichen.

Hanpulssensoren

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Ihr Puls wird ihnen wenige Sekunden später angezeigt.



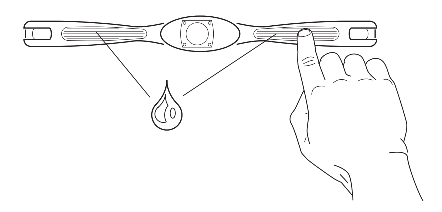


Hinweis:

Die Herzfrequenz-Programme funktionieren auch unter Verwendung der Handpulssensoren.
Es wird jedoch die Verwendung eines Brustgurtes empfohlen, da so ein genaueres und kontinuierliches Signal übertragen werden kann.

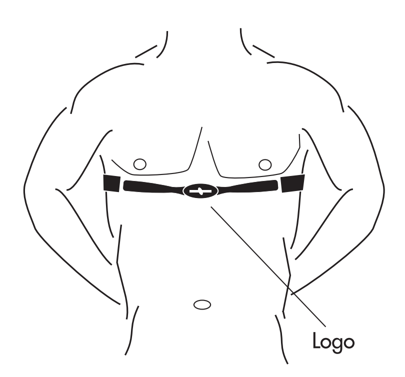
Telemetrische Brustgurtabnahme (Modell 200HRT)

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit den Fingern angefeuchtet wurden.



PLAZIERUNG DES BRUSTGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Vision Fitness Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

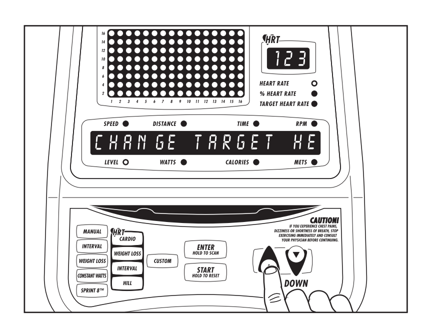


Herzfrequenz-Programme

Umgreifen Sie während des Trainings die Handpulssensoren oder tragen Sie einen Brustgurt um sich ihren Puls anzeigen zu lassen. Anhand der aktuellen Herzfrequenz wird der Widerstand so angepasst, dass Sie +/- 5 Schläge in ihrer Zielzone trainieren. Durch Drücken der Eingabe-Taste können Sie zwischen folgenden Anzeigemöglichkeiten wechseln: Puls, prozentuale Herzfrequenz, Zielzone. Jedes Programm beginnt mit einer vierminütigen Warm Up Phase und endet nach Ablauf der Trainingszeit mit einer fünfminütigen Cool Down Phase. Beachten Sie: Passen Sie den Widerstand in der Warm Up und Cool Down Phase manuell ihrem Körperempfinden an.

Anpassen der Zielzone

Möchten Sie während des Trainings die Herz-Frequenz-Zielzone entsprechend dem Trainingsstatus anpassen, so benutzen Sie dafür die Pfeiltasten. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.



Cardio

Beim Cardio-Programm trainieren Sie im oberen Bereich ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch.
Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Gewichtsreduzierung

Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass sie bei 65% ihrer max. Herzfrequenz trainieren. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Intervall

Das Intervall Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch einen ständigen Wechsel zwischen 70% und 80% ihrer max. Herzfrequenz. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Hill

Das Hill Programm verbessert ihr Herz-Kreislauf-System durch ansteigen der Herzfrequenz. Das Programm erhöht den Widerstand automatisch und steigert so ihren Trainingspuls von 60% über 70% bis hin zu 80% ihrer max. Herzfrequenz. Bei diesem Programm müssen die Handpulssensoren ständig umfasst oder ein Brustgurt getragen werden.

Benutzerprogramm

Gestalten Sie ihr eigenes Programm und speichern Sie dieses für die Zukunft ab.
Wählen Sie das Programm aus und beginnen Sie mit der Eingabe ihres Alters und ihres Gewichts.
Im nächsten Schritt müssen Sie einen von vier möglichen Speicherplätzen belegen.

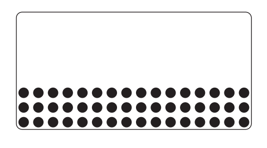
1. Mit den Pfeil-Tasten eins von vier Programmen auswählen
2. Auswahl mit Eingabe bestätigen
3. Nun blinkt der erste Punkt der Punktmatrix in der linken, unteren Ecke. Passen Sie mit den Pfeil-Tasten den Widerstand beliebig an
4. Bestätigen Sie mit der Eingabe-Taste und führen Sie diesen Schritt für alle 16 Segmente durch.
5. Das Programm startet automatisch mit Bestätigung der letzten Eingabe

Das Programm ist nun gespeichert und kann jederzeit wieder aufgerufen werden.

Nachdem das Programm gespeichert wurde gibt es 2 mögliche Vorgehensweisen:

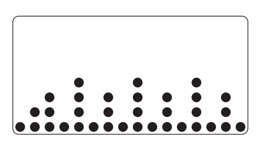
1. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen
2. Drücken Sie die Eingabe-Taste um die Programmeinstellungen zuändern

Programme Serie 200



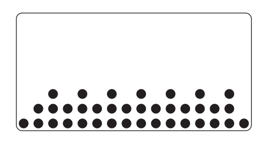
MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen.



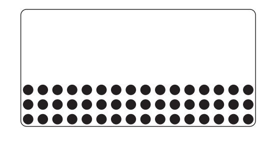
INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechselzwischen leichten und starken Widerständen.



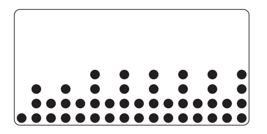
GEWICHTSREDUKTION

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



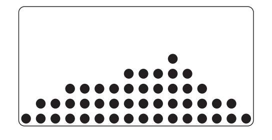
WATT

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahlzu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.



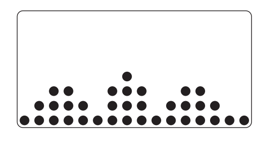
SPRINT 8

Steigert ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastungen.



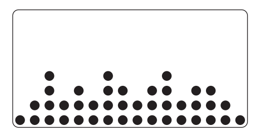
BERGLAUF

Das Mountain Programm steigert nach und nach den Widerstand. Dieses Programm wurde entwickelt um sowohl Ihren Kreislauf, als auch Ihre beanspruchte Muskulatur zu stärken.



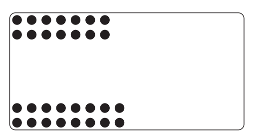
BERGGEHEN

Durch eine Reihe von Berganstiegen wird ihr Herz-Kreislauf-System und ihre Ausdauer verbessert. Gutes Trainingsprogramm zur Kalorienverbrennung.



ZUFALL

Eins von vielen Profilen wird vorgegeben. Die Auswahl erfolgt zufällig. Es steigert die Motivation durch immer neue Aufgaben.



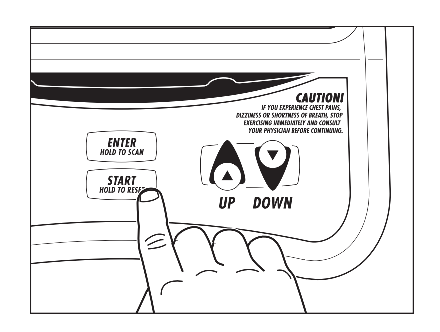
RENNEN

Simuliert ein Rennen gegen den Computer. Ein hervorragender Weg um Ihr Leistungsniveau zu optimieren.

Programme

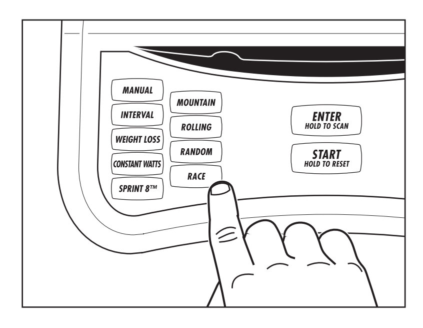
Schnellstart

Drücken Sie die Start-Taste um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Sie können während des Trainings den Widerstand anpassen.



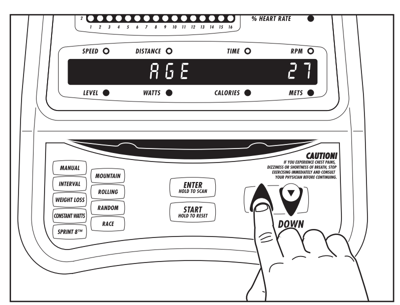
Programmauswahl

Jedes Programm hat eine Direktwahltaste. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit mit den Pfeiltasten das Menü zu durchlaufen und die jeweiligen Programmverläufe im Display anzeigen zu lassen.



Altersangabe

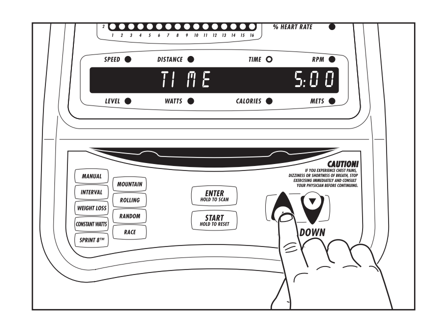
Passen Sie mit den Pfeiltasten ihr Alter an. Dies ist wichtig für die Berechnung der Herzfrequenzzielzone und somit für alle Puls-Programme.



E3200 R2200

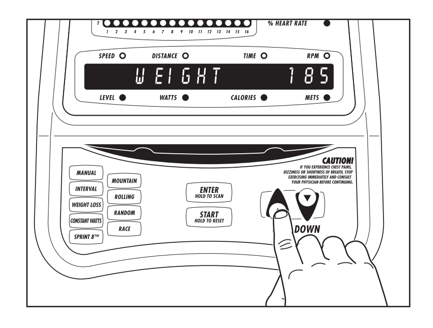
Zeiteingabe

Stellen Sie mit den Pfeil - Tasten ihre gewünschte Trainingszeit ein.



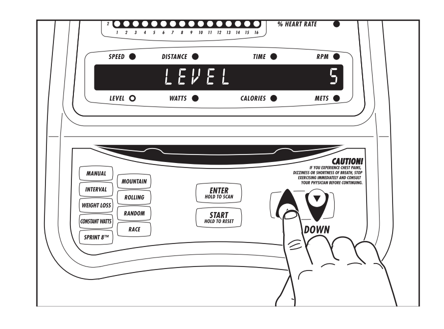
Gewichtswahl

Geben Sie nun mit den Pfeil - Tasten Ihr Gewicht ein.



Widerstandswahl

Mit den Pfeil-Tasten können Sie anschließend einen Widerstand von L1 bis L16 einstellen.



CONSTANT WATTS: Das Programm fordert Sie auf eine Wattzahl zwischen 40 - 250Watt bei Eingabeschritten von 5 Watt einzugeben.

Sprint 8 Programm

Sprint 8 ist ein Anaerobic - Intervall Programm. Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.

1. **Aufwärmphase/Warm-Up**
   Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.
2. **Intervall Training**
   Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervall. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
   Die Anzeige zeigt ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 30 - 50 Umdrehungen/Minute empfohlen.
3. **Entspannungsphase/Cool Down**
   Die Cool Down Phase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

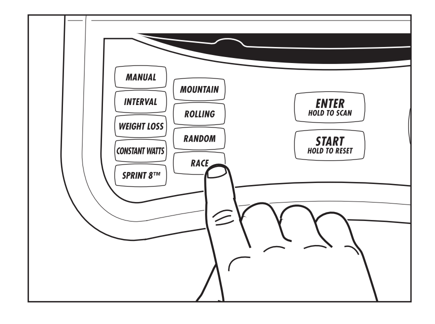
Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

Wettlaufprogramm

Das Wettlaufprogramm ist für die Serie 200 konzipiert worden. Das Programm ermöglicht ihnen ein Rennen gegen eine ausgewählte Geschwindigkeit.

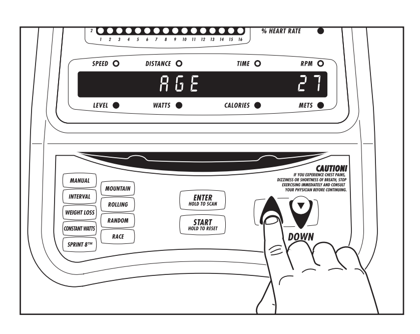
Programmauswahl

Drücken der Direktwahltaste Race um direkt zum Programm zu gelangen.



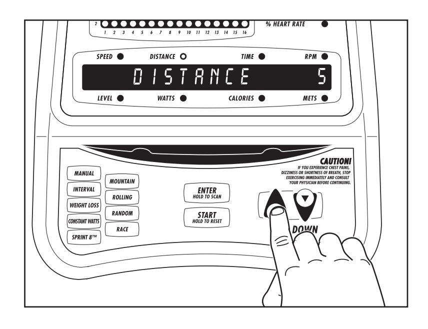
Alterseingabe

Passen Sie mit den Pfeiltasten ihr Alter an und bestätigen Sie dieses durch Drücken der Eingabe-Taste.



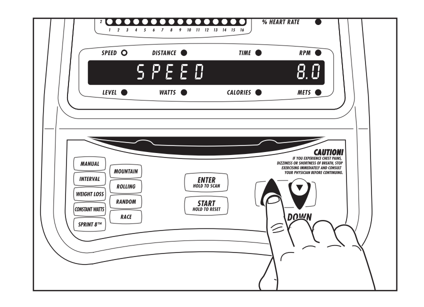
Wettlaufentfernung

Geben Sie nun mit den Pfeil-Tasten ihre gewünschte Entfernung ein und bestätigen Sie diese ebenfalls mit Eingabe.



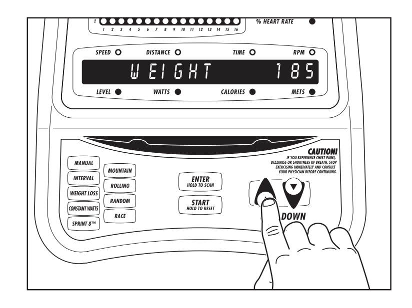
Geschwindigkeitsauswahl Gegner

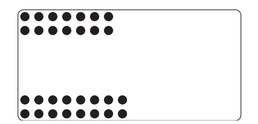
Wählen Sie mit den Pfeil-Tasten die gegnerische Geschwindigkeit aus. Geschwindigkeitsspanne zwischen 16 und 40km/h. Bestätigen Sie erneut mit der Eingabe-Taste.



Gewichtseingabe

Geben Sie nun mit den Pfeil - Tasten Ihr Gewicht ein und drücken Sie Eingabe.





Das Programm startet automatisch. Beachten Sie: Die blinkenden Punkte beschreiben ihren eigenen Trainingsverlauf. Schalten Sie mit den Pfeil-Tasten hin und her.

Benutzertechnische Einstellungen

Ihr Fitnessgerät bietet ihnen die Möglichkeit folgende benutzertechnische Einstellungen vorzunehmen und zu speichern.

- Drücken Sie die beiden Pfeil-Tasten gleichzeitig für ca. 3 Sekunden um ins Menü zu gelangen
- Es ertönt ein Piep Ton und im Display erscheint Engineering Mode. Durchlaufen Sie das Menü mit den Pfeil-Tasten. Wählen Sie unter den folgenden Auswahlmöglichkeiten aus. Anwahl durch Drücken der Eingabe -Taste.

AUSWAHL	***BESCHREIBUNG***
- Hardware Test	Wird nur von Service Technikern verwendet um das Bremssystem zu
- Accumulated Distance	Zeigt die Gesamtentfernung in km
- Accumulated Time	Zeigt die Gesamttrainingszeit in Stunden
- Dot Display Mode	Konsolenstatus (An/Aus) bei nicht Benutzung des Gerätes
HRT Type Mode	Wird nur von Service Technikern zur Sicherstellung der Programmierung verwendet
Machine Mode	Wird nur von Service Technikern verwendet Umstellung von Bike auf Crosstrainer
Speed Mode	Ermöglicht Umstellung von Meilen auf Kilometer des Trainingsergebnis
Beeper Mode	Ermöglicht Ein- und Ausschalten der Signaltöne
Default Level Set	Voreingestellte Widerstände können verändert werden
Default Time Set	Voreingestellte Trainingszeiten können verändert werden
LED Test	Wird nur von Service Technikern zur Überprüfung der LED Anzeige verwendet

- Verwenden Sie nach der Anwahl die Pfeil-Tasten um die Einstellung vor zu nehmen
- Drücken Sie anschließend die Eingabe-Taste für ca. 3 Sekunden um die Einstellungen zu speichern
- Drücken Sie die Start-Taste für ca. 3 Sekunden um das Einstellungs-Menü zu verlassen

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

Tipps zur Wartung

- Stellen Sie ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen
- sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
  Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
Konsole	Reinigen	Überprüfen		
Schrauben u.ä.			Überprüfen	
Rahmen	Reinigen			Überprüfen
Sitzrahmen	Reinigen	Überprüfen		
Armstangen	Reinigen	Überprüfen		
Plastikabdeckungen	Reinigen	Überprüfen		
Fußpedale Riemen	Reinigen	Überprüfen		
Stromkabel				Überprüfen

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN UND IHRE BESEITIGUNG

Unsere Heimtrainer sind stabil und einfach im Gebrauch. Sollten Sie dennoch Probleme haben, können Ihnen die folgenden Tipps behilflich sein:

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob der Schalter an der Rückseite der Konsole eingeschaltet ist.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob der Adapter an der Basis des Heimtrainers eingesteckt ist.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob der Sicherheitskabel an der Rückseite der Konsole eingesteckt ist.

PROBLEM: Das Bike macht ein klickerndes Geräusch.
LÖSUNG: Entfernen Sie mit dem Pedalschraubenschlüssel beide Pedale und schmieren Sie das Gewinde.Schrauben Sie die Pedale anschließend wieder fest.

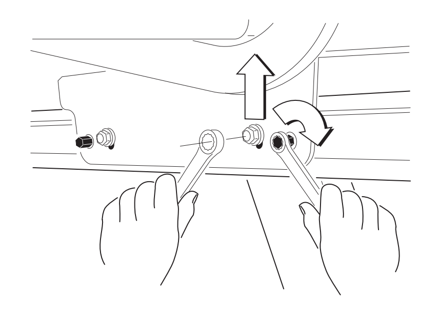


LÖSUNG: Vergewissern Sie Sich, dass weder die Pedalriemen, noch die Schnürsenkel Ihrer Schuhe seitlich an das Gehäuse schlagen.
LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Sitzeinstellung fest eingerastet ist.

PROBLEM: Das Bike macht ein quietschendes oder knarrendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie sie fest an.



PROBLEM: Der Sitz Ihres Recumbent Bike wackelt hin und her.
LÖSUNG: Lösen Sie mit dem 13 mm Schraubenschlüssel die Schraubenmuttern seitlich am Sitzrahmen. Drehen Sie mit dem 11mm Schraubenschlüssel den Verstellstab so, dass die Schraubenmutter am Ende des Gewindes ist und ziehen Sie die Schraubenmutter wieder fest.



HINWEIS: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie bitte Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

Mögliche Fehlerquellen Ihrer Pulsmessung per Brustgurt

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außenliegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

Limited Home/Commercial Use Warranty - Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer

+49-(0)2234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen .

Erreichen Sie Ihre Fitness - Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.
Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

Überwachen Sie Ihre Fortschritte

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

Trainingsgrundlagen

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Trainingsdauer

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf Mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5-10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5-10 Min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

Trainingsintensität

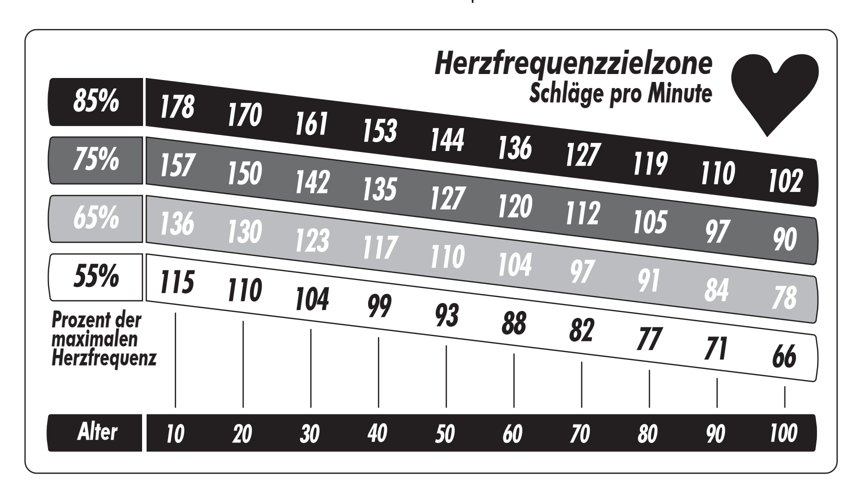
Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

Herzfrequenzzielzone

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 bis 90% Ihrer maximalen Pulsrate liegen.

50 - 60%	Anfänger oder Rehabilitation
60 - 75%	Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 - 90%	Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



Herzfrequenzzielzone
Schläge pro Minute

Prozent der maximalen Herzfrequenz										
85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
Alter	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Subjektive Beurteilung der Belastungsintensität

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der sogenannten "Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Wege jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

Borg-Skala

0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

Sprech-Test

Der sogenannte "Sprech-Test" ist einfach und schnell durchführbar. Wenn Sie sich während des Trainings nicht mühelos unterhalten können, ohne kurzatmig zu werden, trainieren Sie zu intensiv.

AUSGEWOGENES TRAINING/BALANCED FITNESS

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so, trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING / STRENGTH TRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten, wie: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

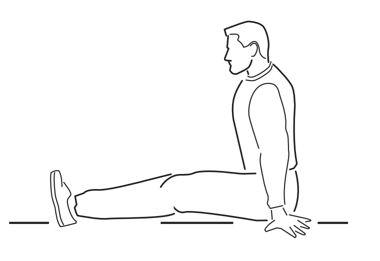
Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:
Häufigkeit: Zwei bis drei Tage pro Woche.
Umfang: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

Dehnen

Vor dem Training auf dem Fitness Bike sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen.
Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch.
Hier, einige Übungsvorschläge:

Dehnung der Beinbeuger (Bizeps)

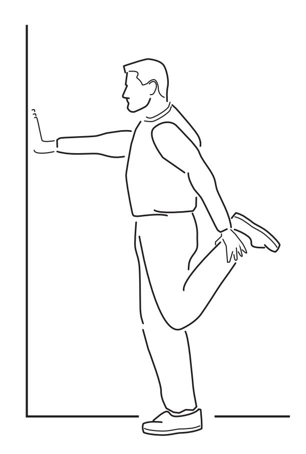
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.





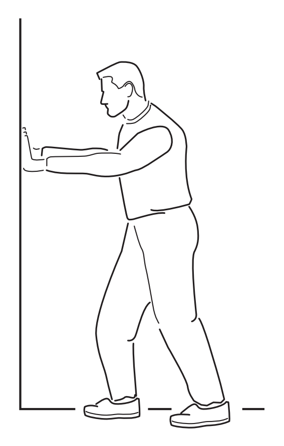
Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



Dehnung der Waden im Stehen

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.



Wochenplan

Woche ___________			**Wochenziel :** ________		
Tag	**Datum**	**Strecke**	**Level**	**Zeit**	**Kommentar**
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche ___________			**Wochenziel :** ________		
Tag	**Datum**	**Strecke**	**Level**	**Zeit**	**Kommentar**
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Wochenplan

Woche ___________			Wochenziel : ________		
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche ___________			Wochenziel : ________		
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Monatsplan

Monat ______________		***Monatsziel Zeit*** ______________	
Woche	***Strecke***	***Level***	***Zeit***
Monat Insgesamt:			

Monat ______________		***Monatsziel Zeit*** ______________	
Woche	***Strecke***	***Level***	***Zeit***
Monat Insgesamt:			

Monatsplan

Monat ________________		**Monatsziel Zeit** ________________	
Woche	**Strecke**	**Level**	**Zeit**
Monat Insgesamt:			

Monat ________________		**Monatsziel Zeit** ________________	
Woche	**Strecke**	**Level**	**Zeit**
Monat Insgesamt:			

it all
starts
with a
vision



KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de